介護をもっと身近にする

きらきらケア Magazine

TAKE FREE
0円

2014年
夏号

夏号 巻頭特集

後悔しない、失敗しないためのチェックポイント

はじめての介護認定

介護スペシャリストインタビュー

生活とリハビリ研究所 代表

三好春樹さん

知っておきたい介護の基礎シリーズ

ひどくなる前に適切な処置で治しましょう

床ずれケア講座

イベントレポート

認知症きらきらネット介護フォーラム

三宅貴夫監修　認知症かな？と思ったら

認知症チェックシート

介護予防を始めよう！

手と指の運動で認知症を予防する

簡単 介護食レシピ

『ゆかり風味のつくね』
『湯葉＆枝豆のサラダ』

連載第２回

究極の個人年金の作り方

大豆が明日のあなたにできること。
marusan

糖質が気になり始めたら…

低糖質の大豆100%麺 ソイドル

創業62年、大豆一筋マルサンアイより

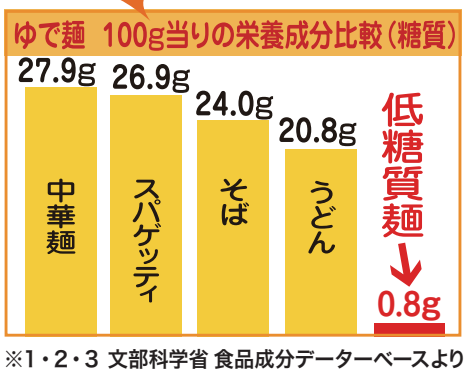
※遺伝子組換え大豆は使用していません

大豆100%!! ヘルシーなのにおいしい!

調理方法
湯煎で 1分
電子レンジで 3分

何にでも合う食べやすい太さ
タレやソースにからむ平麺タイプ
フレッシュ! できたてをそのまま

糖質 そばの約1/10※1



※1・2・3 文部科学省 食品成分データーベースより 2012年12月

110g7食入り

初回限定 送料無料

2,016円(税込)

通販限定300セット

創業62年、大豆一筋マルサンアイより、管理が行き届いた契約農場で栽培された大豆を100%使用した「大豆100%麺」が新登場。糖質をコントロールする方が増えている中、そばと比較して糖質約10分の1※1、食物繊維2倍※2、たんぱく質2倍※3の、低糖質を実現。また、イソフラボンも1食分あたり92mgと絹ごし豆腐(約1丁)と同等の量です。

作りたての旨みと栄養成分をそのまま保てるように急速冷凍しました。袋から取り出して、湯煎で約1分、もしくは電子レンジ(500W～600W)で3分加熱するだけ!お好みの味で調理していただければ、ざるそば・ラーメン・スパゲティなど様々な食シーンでご活用できます。※小麦・そば不使用

お電話・FAX・おハガキでの申込はこちら

0120-929-333 通話料無料(9時～17時/土日も対応)

FAX.0564-27-3719 24時間受付

〒444-2193 愛知県岡崎市仁木町字荒下1
マルサンアイ(株)直販G「きらきらケアマガジン」係

携帯・スマホからのお申込はこちら

●お申し込み/〒住所・氏名(フリガナ)・電話番号・数量・「きらきらケアマガジン」係を明記。●お届け/注文確認後、冷凍便で18営業日以内。冷凍便の為、宅配ボックスは不可。●お支払い/代引き(手数料315円)。●返品/食品の為、お客様都合は不可。

※お預かりした個人情報は、商品・DMの発送以外の目的では使用しません。

介護をもっと身近にする
きらきらケア Magazine

2014年 夏号

Contents

夏号 巻頭特集

後悔しない、失敗しないためのチェックポイント

はじめての介護認定 …… 4

連載第２回

不動産投資で実現するリタイア後の豊かな老後

究極の個人年金の作り方 …… 8

介護スペシャリストインタビュー

生活とリハビリ研究所 代表 **三好春樹さん**

「介護の現場と医療の知識を結びつける」 …… 10

老年科医 三宅貴夫先生による

認知症チェックシート …… 15

知っておきたい介護の基礎シリーズ

ひどくなる前に適切な処置で治しましょう

床ずれケア講座 …… 16

株式会社 S-FIT

資産活用の新しいカタチ「介護賃貸」とは!? … 18

介護予防を始めよう！

手と指の運動で認知症を予防する …… 20

イベントレポート

認知症きらきらネット介護フォーラム … 22

簡単 介護食レシピ

「ゆかり風味のつくね」 …… 24

「湯葉＆枝豆のサラダ」

知って安心

介護サービスを利用する為の介護認定。ポイントをおさえておきましょう

はじめての介護認定

1 介護サービスを利用できる対象者は40歳以上

満40歳以上の全ての方が被保険者の対象となります。40歳になった日から自動的に加入する仕組みとなっており、手続きは必要ありません。

第1号被保険者（65歳以上）は、原因に関係なく介護が必要な方が利用できます

第2号被保険者（40歳以上65歳未満の方）は、【特定疾病】が原因で介護が必要な方が利用できます

【特定疾病】

末期がん、筋萎縮性側索硬化症（ＡＬＳ）、後縦靭帯骨化症、骨折を伴う骨粗鬆症、多系統萎縮症（シャイ・ドレーガー症候群）、初老期における認知症、脊椎小脳変性症、脊柱管狭窄症、早老症（ウェルナー症候群）、糖尿病性腎症・網膜症・神経障害、脳血管疾患（脳出血、脳梗塞など）、パーキンソン病関連疾患、閉塞性動脈硬化症、慢性関節リウマチ、慢性閉塞性肺疾患、両側の膝関節や股関節に著しい変形を伴う変形性関節症血

2 介護保険を利用するためには申請が必要

介護サービスを利用するには介護認定を受けている必要があります。認定は調査員による審査と医師による意見書により決められます。

まずは認定を受けるために役所の窓口か地域包括支援センターに申請をします。本人や家族の方が申請に行くことが出来ない場合は、地域包括支援センター等に申請を代行してもらうことも出来ます。

【申請に必要なもの】

◆要介護・要支援認定申請書
◆申請に行かれる方の印鑑
◆被保険者証（65歳以上の方は介護保険被保険者証、40～64歳の方は加入する医療保険被保険者証）
◆主治医の氏名、医療機関名、連絡先がわかるもの（診察券など）

認定結果が出るまでに30日程度掛りますが、認定結果は申請日から有効となります。

介護保険のサービスを利用するには、「要介護・要支援認定」を受け、「要介護１～５」「要支援１～２」のいずれかに認定されることが必要です。
要介護度によって利用できるサービスが違ってきます。
今回は認定の際に気をつけるべきポイントをご紹介します。

❸ 申請後の流れ

① 調査員による認定調査

申請から1週間以内に認定調査員が本人のところに訪問します。調査項目に基づいて心身の状況などを本人や家族などから聞き取り調査を行います。

【認定調査を上手に受ける為のポイント】

◆必ず家族も立ち会いましょう

本人のみが受け答えをした場合、出来ないことも「出来る」と答えてしまうことがあります。

◆誰がいつどのような介護を行っているかメモに書いておきましょう

普段出来なくても、認定調査の場面で頑張って出来てしまうことがあります。

◆本人や家族が困っていることはどんなことか事前にメモしておきましょう

過去に困ったことを具体的に伝え、調査員が正確に理解するようにしましょう。

◆本人の前では言いにくいことはメモを手渡しましょう

本人にとって恥ずかしいことは本人のいるところでは言いにくいことです。メモに書いて手渡ししましょう。

② 主治医の意見書

主治医が、本人の心身の状況について医学的な観点から意見書を作成します。かかりつけ医がいる場合は、その医師に意見書を書いてもらえるか確認しましょう。意見書作成にかかる費用は市が負担しますが、意見書作成のために診察や検査が行われた場合は、医療保険の自己負担額を負担する必要があります。かかりつけ医がいない場合は、地域包括支援センターに相談をするとお近くの専門医の紹介が受けられます。

③ 一次判定と二次判定

認定調査と主治医意見書の内容に基づき、コンピュータによる一次判定が実施されます。その後、医療・保険・福祉の専門家による介護認定審査会で二次判定を経て、市区町村が要介護度を決定します。

❹ 要介護度の決定

認定後、通知書と被保険者証が郵送にて届きます。要介護認定は、介護の必要性に応じて「要介護1～5」「要支援1～2」「非該当」に区分されます。区分によって受けられるサービスの種類と量が異なります。

① 再認定の要求

要介護認定の判定に不服がある場合は、再認定を要求することができます。それでも問題が解決しない場合は、都道府県の介護保険審査会に不服の申し立てを行います。

② 有効期限の更新

認定には有効期間があります。継続してサービスを利用する場合には有効期間が切れる前に更新手続きが必要です。

③ 認定結果の区分申請

認定の有効期間内であっても、心身の状態に変化があった場合は、認定区分の変更申請ができます。

5 ケアマネジャーを選ぶ

役所や地域包括支援センターでケアマネジャーの紹介を受けることができます。ケアマネジャーの質によりサービスの利用勝手が変わりますので、知り合いなどに評判を聞いて、本人や家族が信頼できるケアマネジャーを選びましょう。

「要介護1～5」の人は、居宅介護支援事業者にいる介護支援専門員（ケアマネジャー）に希望に応じた介護サービス計画を作成してもらいます。

「要支援1～2」の人は、地域包括支援センターにいる介護支援専門員に希望に応じた介護予防サービス計画を作成してもらいます。

【良いケアマネジャーの選び方】

◆真の問題点を見つけ出してくれる

本人や家族が困っていると感じていても、実は本当に解決するべきことが違うということは多くあります。ポイントを見極め具体的な解決策を提示できるケアマネジャーを選びましょう。提示されたサービスに「なるほど」と納得できることが必要で、一時的な解決策しか提示しないケアマネジャーは避けましょう。

◆説明が丁寧でわかりやすい

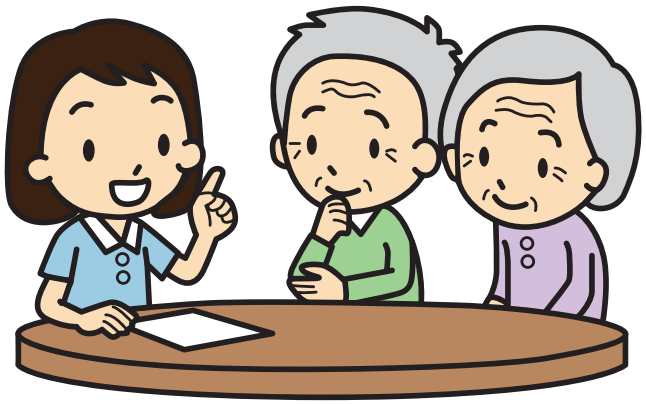
専門用語を並べた説明や一方的にサービスを提示してくるケアマネジャーは要注意です。一言で「訪問介護」「デイサービス」と言っても、事業所によって特徴が全く違います。介護保険外のサービスも含め、利用できる全てのサービスを丁寧に説明してくれることはもちろん、事業所毎の特徴も丁寧に説明できるケアマネジャーを選びましょう。説明がないということは、介護保険に対する知識がないか、自社のサービスに偏った介護計画を提供しようとする可能性が高くあります。

◆フットワークが良い

思った以上にケアマネジャーへの要望は多くなるものです。急な相談や依頼に対し、フットワーク良く対応してくれることは重要です。とは言え、あまりにも依頼数が多いとケアマネジャーから敬遠されてしまうかもしれませんので、急を要さない相談毎はメモに留め、まとめて報告するかメールで連絡するなどの工夫をしましょう。一人のケアマネジャーは原則最大で43人を担当していますので、出来るだけ数多く顔を合わせたい方は、担当人数が少ないケアマネジャーを選択する手段もあります。

ケアマネジャーはいつでも変更することができます。長く付き合っていくことが難しい場合には、役所の介護保険課や地域包括支援センターに新しいケアマネジャーを紹介してもらいましょう。

ケアマネジャーを変更しても、これまで利用してきた介護サービスを継続利用することも可能ですので、依頼してみましょう。



介護保険で利用できるサービス

介護保険のサービスには…
要支援の認定を受けた人が利用できる **予防給付**
要介護の認定を受けた人が利用できる **介護給付**があります

非該当（自立）

→ 市町村の実情に応じたサービス（介護保険以外のサービス）

→ 要支援・要介護になるおそれのある者（特定高齢者）

介護予防事業

非該当でも要支援・要介護になるおそれのある人を対象としたサービス

要支援1、2

自宅に訪問して欲しい

- 介護予防訪問介護
- 介護予防訪問入浴介護
- 介護予防訪問看護　など

施設を活用したい

- 介護予防デイサービス
- 介護予防小規模多機能型居宅介護
- 介護予防グループホーム　など

→

介護予防を利用する

- 介護を必要とする状態が軽度で、状態が重度にならないよう予防に重点を置くことによって対処できる状態を言います。
- サービスは予防給付が対象となり、要介護サービスメニューを利用することはできません。
- 地域包括支援センターまたは居宅介護事業所のケアマネジャーに介護予防ケアプランの作成を依頼します

要介護1～5

施設に住みたい

- 特別養護老人ホーム
- 老人保健施設
- 介護付有料老人ホーム
- グループホーム　など

→

施設へ連絡

- 施設の一覧は役所で受け取ります
- 見学、サービス内容や利用料について直接施設に問い合わせます

自宅でサービスを利用したい

- 小規模多機能型居宅介護
- 訪問介護
- デイサービス
- ショートステイ
- 訪問看護
- 訪問入浴
- 福祉用具貸与　など

→

居宅介護支援事業者に連絡

- 居宅介護支援事業者の一覧は役所で受け取ります。
- 担当となるケアマネジャーを選択し契約します
- 担当のケアマネジャーと相談しケアプランを作成します
- ケアプランに基づいてサービスを受けます

不動産投資で実現するリタイア後の豊かな老後

究極の個人年金の作り方

第2回

老後の数十年を楽しく暮らす為に、公的年金に頼らない個人年金づくりを考えてみましょう。

全国賃貸管理ビジネス協会会長　高橋誠一

充実した老後を送る為のアパート投資

「このままでは年金が満足にもらえなくなる」そういった年金危機説は随分前から声高に叫ばれていました。しかし、「自分の時までには何とかなるのではないか」「今から先のことを心配していても仕方がない」と、何も対策をせずに、定年を迎える人が非常に多いというのが実情です。

私は以前から、公的年金だけで老後を生きようとするのは危険であると指摘し、老後に備えた個人年金づくりを提案してきました。公的年金の受給額が夫婦で月に20万円だったとしたら、最低限の衣食住しか賄うことができないでしょう。退職金や貯金があったとしても、年金受給開始の65歳までに取り崩してしまっているのではないでしょうか？

自己資金2000万円を用意でき、銀行からお金を借りられる身分の人なら誰でも始められる、世の中でもっともシンプルな個人年金。それが『アパート投資』なんです。自己資金が2000万円に満たない方や、銀行ローンが組めない方の為のプランもあります。

専門知識や特殊技術は一切不要。賃貸住宅を熟知したプロと組むことで、安定した収入を生み出します。しかも、一棟持てば二棟目、三棟目がより簡単に手に入りますから、老後に十分な生活資金をより得ることができます。さらに、このアパート投資は、目減りすることのない老後資金です。宝くじで三億円当たった人は「これで老後は安心」と思うかもしれませんが、どんどん減っていく貯蓄残高を見ながらの生活は、精神衛生上よろしくありません。

幸せはお金で買えないがあれば楽しく生きられる

私は、この「アパート投資」を利殖の為に使って欲しくはありません。お金を増やすことが目的になると、際限なく物件を求め続け、お金の亡者になってしまうからです。私が理想とするのは、この「アパート投資」で公的年金以外の定期収入を確保し、豊かな老後生活を送ってもらうことです。「幸せはお金では買えない」と言いますが、質素な生活を続け、やりたいこともあきらめていれば、気持ちも荒んでしまうでしょう。平均寿命が延びて元気でいられるならば、人生を楽しく生きる最低限の資金を自分で用意しておきませんか？

続きはWEBで

お金持ち大家さん　検索

三光ソフラン株式会社
埼玉県さいたま市大宮区大成町一丁目246番地
TEL：048(667)1250

kanemochi-ooyasan.com

だれでもなれる「お金持ち大家さん」

著者：高橋誠一　PHP 研究所／定価：1,100 円(税別)

あなたは定年後、自由になるお金を持っていますか？「お金持ち大家さん」システムは老後対策にはうってつけの資産運用法だ。これは賃貸住宅投資のプロである著者が開発した、安く仕入れた不動産物件を活用し、半永久的にお金を生み出せる画期的な投資術のこと。本書は、「お金持ち大家さん」がなぜ儲かるのか、その基本の仕組みや運用のコツを平易に解説。月収 8 万円から 56 万円になった主婦や、自己資金 600 万円から地道に始めた若夫婦など、豊富な成功事例もご紹介。

資産をどう運用していいかわからなかったが、この本を読み、私もお金持ち大家さんになる！と決めました！
東京都 K さん

マンション選びの注意点が実にわかりやすく書かれて、マンション投資への不安感も払拭されました。
千葉県 S さん

プロが教える賃貸住宅投資のコツ大公開

独占

認知症・介護・医療・福祉を語るキーパーソンの

インタビュー

認知症・介護・医療・福祉を語る
キーパーソンたちのインタビューを公開
（個人会員登録者限定コンテンツ）

タレント
荒木 由美子

認知症介護研究・研修
東京センター長
本間 昭

株式会社
大起エンゼルヘルプ
クオリティマネージャー
和田 行男

認知症 きらきらネット

きらきらネット WEBサイト

http://kirakira-care.net

大人気のインタビューページや介護用品ストアなど、認知症、介護に役立つ情報が満載のきらきらネットウェブサイト。無料の個人会員登録をすればさらにコンテンツが楽しめます。

認知症のいろは

認知症基礎講座、認知症チェックシート、困ったときの相談所、専門医のご紹介、よくわかる介護保険等をご紹介

公益社団法人
認知症の人と家族の会 顧問
老年科医
三宅 貴夫

介護用品ストア

介護のプロが選んだ安心商品をラインナップ。価格も業界最安値に挑戦しています！安心・安全がモットーです。

介護のレシピ

NEW

施設栄養士による簡単、栄養満点のレシピをご紹介しています!!

お悩み相談

認知症・介護のお悩み相談室。認知症のご家族がいる方、実際に介護をされている方のお悩みを経験豊富な専門家がお答えします。

無料個人会員募集中！登録は簡単！下記アドレスまで

きらきらネット　検索

http://kirakira-care.net

介護スペシャリスト
インタビュー
Vol.02

介護の現場と医療の知識を結びつける

「病院で寝たきりの生きていただけの老人」が、介護現場の「素人集団」の手にかかると、なぜ目を輝かせ、笑顔になり、生きる意欲を取り戻すのか。高校中退後12回目の転職先である特別養護老人ホームで、介護の奥深さと面白さに魅せられた三好春樹氏。介護経験とPTとして医療の知識を兼ね備えた三好氏に、介護の世界の魅力など幅広くお話しいただきました。

転職を重ねて「未知の世界」に出会った

私が介護の世界に入ったのは24歳のときでした。わけあって高校を中退した私は、職業を転々としていまして、その頃は運送会社の現場事務の仕事に就いていましたが、いつもは短期間で仕事を変わってしまう私が、めずらしく1年半もその職場で働いていました。

ある日、知り合いの牧師さんから、「教会で運営している老人ホームで寮母が足りなくて困っているので、誰かいないだろうか」と相談を受けました。私はそろそろ運送会社の仕事を辞めたいと思っていたこともあって、「男じゃダメですか?」と聞いてみたんです。

「じゃあ、園長に聞いてみるから」ということになって、さっそく翌日、園長さんが会いに来たんですね。

当時は、そういう福祉の現場にいるのはほとんどが女性で、男性が就職する職場というイメージではなかったんですが、力仕事もあるし、男手はありがたがられたこともあって、園長さんからも歓迎されまして、その施設に就職することになりました。運送会社を辞めて1週間後のこと、私の人生で12回目の転職でした。

そこはキリスト教団が運営する特別養護老人ホームで、広島の片田舎にありました。一人っ子で核家族の生活しか知らない私が、いきなり50人ものお年寄りを相手にする仕事

生活とリハビリ研究所 代表

三好春樹

広島県生まれ。特別養護老人ホームの生活指導員として勤務後、理学療法士(PT)となる。1985年に「生活とリハビリ研究所」を設立。現在、年間180回を超える講演と実技指導で、絶大な支持を得ている介護分野の第一人者。介護、看護、リハビリのみならず、医療や心理、思想領域にまで大きな影響を与え、介護福祉の世界に新しい潮流を切り開いた。主な著書に『関係障害論』『痴呆論』(雲母書房)、『老人介護 じいさん・ばあさんの愛しかた』(新潮文庫)、『なぜ、男は老いに弱いのか』(講談社文庫)、『希望としての介護』(雲母書房)など。『完全図解新しい介護』(講談社)は、介護職から一般家庭まで爆発的な売れ行きを続けている。2005年刊行の『実用介護事典』(講談社)は介護知識の決定版。
生活とリハビリ研究所　http://www.mdn.ne.jp/~rihaken/

に就いたわけですから、もうまったく未知の世界でしたね。とにかく、まずお年寄りの顔が覚えられない。男か女かもわからないんです(笑)。でも、3日働いてみて思いました。「あ、これは続く」と。何がどう面白いのかということを、表現できるようになったのは、10年とか15年とか、もっと先の話なんですが、とにかく「これは続く」と思えた初めての仕事でしたね。

介護の仕事を続けるとなったら、「じゃあ勉強しなければ」と思って、本屋に行きました。いろいろ本を買って読んでみたんですが、どれも面白くない。そして、思ったのは「ああ、この世界は横書きのものを縦書きに直しただけなんだなあ」ということ。つまり、海外の理論や方法論を翻訳して、日本語に置き換えただけの世界なんですね。日本のオリジナリティなんて何もない。まだそういう時代だったんですね。

▶：三好春樹氏が責任編集を行う「介護の現場」のための雑誌「月刊Bricolage（ブリコラージュ）」
※書店ではお求めになれません。購読希望の方はHPからhttp://www.nanasha.net/brico/

◀：三好春樹最新刊『認知症介護が楽になる本〜介護職と家族が見つけた関わり方のコツ〜』／著：三好春樹、多賀洋子（講談社）

特養に入るとお年寄りが元気になる不思議

その一方で、特養で働いているうちに、不思議なことが起こる現場だということに気がつきました。それまでは病院に入院していて、寝たきり状態で、目の輝きもないような様子で入所してきたお年寄りが、特養に入ってしばらくすると、みんな元気になるんですよ。その頃は、今のように福祉という観念がしっかりしていたわけではありませんから、特養なんてところは、言ってみれば「姥捨て山」だったんですよね。お年寄り本人たちももう死ぬ気で来るし、預ける家族も罪悪感を持つようなところだったんです。なのに、特養に入ってきて、気がつくと目の焦点が合ってきて、トイレに自分で通えるようになって、オムツも外れて、笑顔まで戻ってくるんです。「姥捨て山」どころか、「老人が元気になる施設」だったんですよ。私も「これはどういうことだ？」と不思議に思って、まわりで働いている寮母さんたちに聞いてみました。でも、「なんでかしらね？」と本人たちにもわからないし、意にも介していないんですね。問題行動が激しかったお年寄りがいたんですけど、しばらくするうちに状態が落ち着いて、しまいには施設の人気者にまでなったケースもありました。そのことについて聞いても「担当の寮母が好みのタイプだったからじゃない？」なんて笑い飛ばすだけ(笑)。「介護の世界は、なんて広くて深くて面白い世界なんだ」と思いましたね。

あるとき、入所していた81歳のお年寄りの女性が、心臓の検査で近くの病院に検査入院することになりました。彼女はもともと少し膝が悪い程度で、普段はだいたい自立した生活を送っていた方でした。一週間後、彼女を病院へ迎えに行って驚きました。目はうつろで、車椅子に乗せられて、オムツまでされている。あんなにしっかりしていた彼女が、入院前と様子がすっかり変わってしまっていたんです。

どうやら入院の初日に、彼女はトイレに行こうとして、ベッドからずり落ちてしまったそうです。ふだん使っている特養のベッドよりも高さがあって、足がつかなくて落ちてしまったんですね。それで、二度とそういうこ

とがないようにと、ベッドに柵をつけられて、自分でトイレに行くのを禁じられ、オムツをあてられてしまいました。そのせいで、尿意を感じることがなくなり、おしっこがオムツに出ているかどうかさえわからない状態になってしまったんです。

幸い、彼女が病院のベッドに閉じ込められたのは1週間だったので、特養に帰ってきてから、トイレに行く意欲が戻り、尿意も復活、目の輝きも戻って、1週間後にはもとの彼女に戻ることができました。それを見て私は、「専門家がたくさんいるはずの病院でお年寄りが元気をなくして、こっちは素人ばっかりなのに、どうして年寄りが元気になるんだ」と思いました。そして、「介護の現場は専門書には書いていないようなことばかりなんだ」と気づいたんです。たとえば、背の低いお年寄りのためにベッドを低くすれば、足が床につくことで立てるようになる、歩いてトイレに行ければ尿意が戻ってくる、そうすればオムツが外れるし、お年寄りにも目の輝きが戻ってくるんですよ。でも、そういうことは本にはどこにも書いていない。

病院ではたしかに命は救うことができます。でも、それはただの「生きもの」にすぎない。その「生きもの」が「人間」になって、人間として生きることが大切ですよね。介護現場では命そのものを救うことはできないけど、ただ生きているだけの「生きもの」の状態にある人や、生きていくのをやめようと思っているような人に、もう一度笑顔を取り戻させることができるんじゃないか、と思ったんです。それで、現場の「素人集団」の開き直りが始まりました。

YouTubeで見られる認知症きらきらネット
三好春樹さん　動画インタビュー
http://www.youtube.com/user/kirakiraint

やがて、その特養で働き出してから4年半がたった頃、PT（理学療法士）の勉強をしないかと声を掛けられて、学校へ通うことに決めました。だんだんとリハビリテーションの必要性が重視されてきた時代になってきたんですね。そのとき、私は28歳になっていました。そして、10歳も年下の同級生たちに囲まれて、3年間、PTの勉強をしたんです。

学校では生理学や病理学、解剖学といった基礎医学をたたきこまれるわけですが、介護現場に4年半いた経験がいろいろと役に立ちました。反対に、PTの勉強をしたおかげで、「あっ、こうすればよかったのか」なんていうふうに思うこともたくさん見つかりましたね。

そして、そこで気がついたんです。医療の現場では、生理学や解剖学といった専門知識は知っていても、実際にはそれを使うことはない。反対に、介護の現場では経験則で実践しているけれど、専門知識は持っていない。だから、この医療の専門的な知識を介護に生かすという仕事を、自分がやればいいんじゃないか、と。介護現場に4年半もいて、それからPTを目指すなんていう人はそうはいないでしょうからね（笑）。

両方の世界をつないでいくには、自分は絶好のポジションにいると思ったんです。

介護の現場から生まれた「遊びリテーション」

PTの学校を卒業して、私はまた広島の特養に戻りました。今度はPTとして、機能訓

練を担当することになったんです。もちろんお年寄りは相変わらず個性的な人ばかりで、訓練に出てきてもらうために、いろいろと工夫を重ねました。ただの訓練では面白くないというのは私でもわかっていましたが、お年寄りのためにもやらないわけにはいきません。

ある日、私は談話室でのレクリエーションに顔を出してみました。その日の種目は、考案したばかりの「風船バスケット」で、玉入れ用のカゴを真ん中において、周りを椅子と車イスに座ったお年寄りが取り囲んで、風船をカゴに入れるのを競うんです。それが始まると、みなさん生き生きと楽しそうになるんですね。そして、訓練ではうまく立てなかったようなお年寄りが、シュートをしようと、スックと立ち上がったりするんですよ。これには驚きました。

訓練でできなかったことがレクリエーションでできる。この違いはなんなのか、と思いましたね。訓練は、たとえば痛い関節を動かしたりするわけですから、やる気がなくなっちゃう。でも、レクリエーションだと気持ちが動くんですよね。楽しいですから。そして、気持ちが動くと身体も動くんですね。おまけに笑顔まで出てくる。今では介護現場では当たり前のように行われていますが、遊びとレクリエーションを組み合わせた「遊びリテーション」はこうして誕生したんです。

その頃、今の介護保険法の前身で、老人保健法というのができたんですが、保健婦さんたちが老人介護の分野もやるようになりました。でも、保健婦さんというのは、精神や母子という面はやってきたけれど、老人介護のことはわからない。それで、私のところへ「関節可動域訓練の方法を教えてくれ」なんて来るんです。でも、病院でやっているようなことを地域でやるなんて無茶なんですよ。それで、「じゃあ、自分で講座を開こう」と思い立って、フリーになりました。

経験と知識を生かして始めた「生活リハビリ講座」

そして、「生活とリハビリ研究所」を立ち上げて、東京と大阪と広島で、「生活リハビリ講座」というのを始めました。まだファックスがない時代でしたから、全部手書きで、老人施設とか保健婦さんたちに手紙を書いて案内を送ったりしていました。当時は、そういう介護の講座というものはほとんどなかったんですが、たくさんの方が参加してくれて。今では年に180回ほど講座を開いていまして、年間3万人くらいの方が受講されています。また、その講座がきっかけで、『月刊ブリコラージュ』という雑誌も発行するようになりました。

よく、私は人を「教育している」と言われるんですが、自分では教育しているつもりなんてないんです。教育じゃなくて、「共感を作っている」というか、介護の現場のあの感じを共有する場を作ろう、という気持ちでやってきたような気がします。だから、知識

や技術を教えるというよりは、受講してくれた方が「ああ、自分が現場で感じていることはこれでいいんだ」と思って帰っていただくみたいな。そっちのほうが面白いと思うんですよね。

また、私は介護の現場、そしてPTの知識を身につけたことで、私の中で医療の役割と介護の役割が整理されたような気がしました。そして、お年寄りを受け身的な「治療の対象者」という見方をしてはいけない。お年寄りが、自分の身体と生活の主人公になることが何よりも大切だということに思い至りました。それで、自分のその経験を生かした「介護の教科書」みたいなものも作りたいと思いまして、7冊の本を書きました。中には、先ほどお話しした「遊びリテーション」も含まれています。

でも、これらも「教育のため」なんて大仰なものではなくて、自分の経験と知識をわかりやすくまとめたものなんです。私がこの世界に入ってすぐに買った本で感じた、「横書きのものを縦書きにした」というものではなく、日本のお年寄りの実情に合わせた、オリジナリティのある介護をするための本と言ったらいいでしょうかね。

これまで、「認知症は脳の病気である」というようなキャンペーンがなされてきましたが、私はそれについては非常に違和感を持っていました。脳というのは不思議なところで、「脳の病気である」といっても、それがいったい何を指して言っているのかは、よくわからないんですよね。

認知症は「人間学」の視点から考えるべき

若いときに起こるアルツハイマー病やピック病など、脳の病変自体が原因になったものもありますが、お年寄りを見ている限りでは、脳が萎縮したからといって、必ず認知症の症状が出るわけでもないんですね。

あるいは、ものすごく問題行動が起きているけど、脳を調べても別に変化はない、という人もいっぱいいるわけで、脳と認知症の症状が1対1で対応しているわけではないんです。ですから、「脳の病気」だというように断定してしまうのは非常に危険なことだと思います。それ以外のアプローチがなくなってしまいますからね。

そうではなくて、「老いをめぐる人間的変化」というとらえ方をすれば、医学という側面以外のところでも見るようになります。人間のようなボケ方をする動物っていないんですよね。だとしたら、「老いにともなう人間的変化」なわけですから、人間とはなんだろう、老化とはなんだろう、っていうところまで行かなきゃならない。医学だけじゃなくて、「人間学」みたいなところまで広がって行かなきゃならないんじゃないかと思っています。

介護って理系と文系のどっちだと思いますか？ 実は両方なんですよね。私が作った『実用介護事典』には、両方の言葉が入っています。たとえば、理系の医学事典だと「老化」という言葉はありますが、「老い」という言葉はありません。「老化」っていうのは理系の言葉ですよね。「生物学的な老い」ということです。でも、「老い」というのは文化の問題ですよね。医療の力が大きくなると、どうしてもデータをいっぱい集めるとか、理系的なところに行っちゃうんだけど、それでは何か、息苦しくなってしまう。どこかで文系的な発想がポンと出てこないとダメなときもあるんです。理系も文系も、両方の発想が必要で、だから「人間学」という言い方しかないんじゃないかという気がしているんです。

認知症かな？と思ったら

認知症の人と家族の会 顧問 老年科医 三宅貴夫先生の

認知症チェックシート

事前にチェックし、お医者様に相談し適切な治療を受けましょう。

認知症とは

「認知症」とは老いにともなう病気のひとつです。様々な原因で脳の細胞が死んだり、働きが悪くなることで記憶・判断力の障害などが起こり、意識障害はないものの社会生活や対人関係に支障が出ている状態をいいます。

◎次の症状で当てはまるものがあれば、チェックしてください　　チェック

1	もの忘れがありますか？	1点
2	あるとしたら、もの忘れは2,3年前より悪くなっていますか？	1点
3	約束を忘れたり、家族に自分に代わって約束してもらう必要がありますか？	1点
4	月に1回以上、間違った場所に物を置きますか？あるいは置き場所を間違えて見つけられなくなりますか？	1点
5	物が見つからないと、誰かが動かした、隠した、あるいは盗んだと疑いますか？	1点
6	慣れない場所でどこにいるのかわからなくなりますか？	1点
7	屋外で移動するときに道を迷いますか？	1点
8	身体的な原因でなく、お金を扱うことが難しいですか？	1点
9	薬をのんだことを覚えたり、あるいは薬を飲んだかどうか確かめるのが難しいですか？	1点
10	車の運転が難しいですか？あるいは車の運転が危ないと家族に言われたことはありますか？あるいは身体的な原因とは別な理由で自分から車の運転を止めましたか？	1点
11	電化製品などを扱うのが難しいですか？	1点
12	身体的な原因ではなく、自宅の修理や家事が難しいですか？	1点
13	身体障害とは別に、趣味を止めたり、減らしましたか？	1点
14	方向感覚が低下していますか？	1点
15	言葉や名前が出にくいですか？	1点
16	同じ日に、同じ質問や話を繰り返しますか？	2点
17	年月日や時刻がわからなくなりますか、あるいは1日1回以上、日付を新聞やカレンダーで確かめますか？	2点
18	身体的な原因でなく、請求の支払いや金銭管理が難しいですか？あるいは能力的に心配なため家族が代わって行いますか？	2点
19	慣れた環境で道に迷うことがありますか？	2点
20	家族や友人の名前がわからなくなりますか？	2点
21	親しい人たちの顔がわからなくなりますか？	2点

1～15は1点、16～21は2点で計算してください

Answer

- ☑ **0点～4点**　**問題なし**
- ☑ **5点～14点**　**軽度認知障害の疑い**
- ☑ **15点以上**　**アルツハイマー病を発病の疑い**

あくまでも簡易的な判定になります。判定テストは、本人ではなく、家族や友人が行うものです。判定結果は、あくまでも参考です。疑いのある人は、医師の受診をお勧めします。

軽度知的障害とは

軽度認知障害とは、記憶障害はあるが日常生活にあまり支障のない状態などであり、15%以上の人が2年以内にアルツハイマー病になるとされています。

アルツハイマー病とは

はじめの数年間は記憶障害の症状が見られ、進行すると場所や時間、人物などの認識ができなくなったり、身体的な機能も低下して体が不自由になったりします。進行度合いは個人差があり、数年で寝たきりになる人もいますが、10年経っても自立して穏やかに暮らしている人もいます。

これはアメリカのアリゾナ州にあるバナーサンヘルス研究所の専門家らが約100人の正常者と軽度認知症対象者に対して、いつくかの質問の有効性を調べた結果、開発した認知症チェックシートです。
2012年2月の老年医学雑誌 BMC Geriatrics（Malek-Ahmadi et al. BMC Geriatrics 2012,12:3）にも掲載され、老年科医、「認知症の人と家族の会」顧問である三宅貴夫先生が簡潔に翻訳しました。

知っておきたい介護の基礎シリーズ

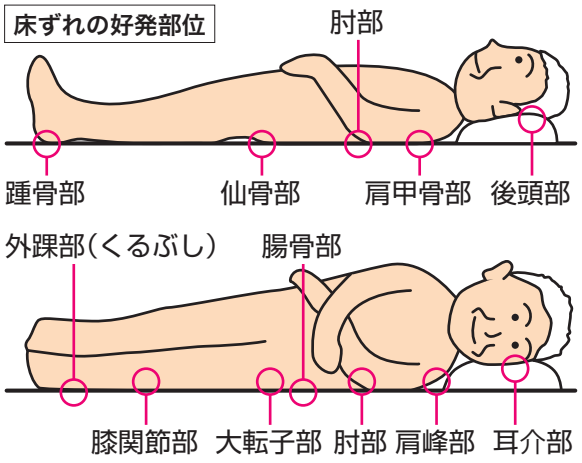
ひどくなる前に適切な処置で治しましょう

床ずれケア講座

長期間の寝たきり状態は床ずれが発生しやすい一番の状況です。
床ずれが起きやすい部分の皮膚は、毎日定期的に
チェックを欠かさず、適切な処置をして改善に努めましょう。

床ずれとは？

マットレスや布団、車いすなどと接触する部分の皮膚が長時間圧迫されることで、皮膚や皮下組織、筋肉などが死んでしまった状態のことをいいます。これは皮膚や皮下組織、筋肉への血流が悪くなり、酸素や栄養が行きわたらず起こります。



床ずれの原因とは何か？

寝ている状態はマットや布団に接する骨の部位に体重が集中しています。体位変換ができずにいると圧迫が続き、毛細血管がつぶされ血が通わなくなり、皮膚組織が壊れ床ずれになってしまうのです。

他の原因としては、寝ている状態からの背上げの時や車いすへ移動する動作なども床ずれを引き起こします。また、シーツや衣類のしわなども原因となります。オムツや身体の汗などからくるムレも原因となるので身体を清潔にしておくことも大事です。栄養不良は皮膚組織にも影響を及ぼし、耐久性の低下となります。

床ずれは細菌感染や骨の壊死まで引き起こす

床ずれの初期段階は、指で押しても白くならない紅斑が特徴です。進行すると、真皮までの皮膚欠損が生じ、水疱などが見られることもあります。細菌感染が生じやすくもなります。その状態からさらに進行すると、皮下組織にまで達する欠損が生じ、さらに進むと、筋肉や骨まで損傷されます。骨が壊死したり、骨髄炎や敗血症を併発することもあります。

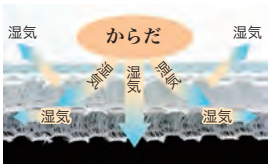
原因を知り、悪化を防いで最悪の状態を回避する

身体の状態をチェックし、床ずれの危険度を点数化する「OH（大浦・堀田）スケール（表1）」と呼ばれる点数表があります。これは使用する方が床ずれになりやすい方か、なりにくい方かの床ずれ発症リスクを調べるものさしのようなものです。この点数により、状態に合ったマットレス等を選択するのが基本とされています。質問項目としては、ベッドの上で寝返りしたり、動けるかどうか（自力体位変換能力）、病的骨突出（仙骨部）があるかどうか？

旭化成せんい（株）が開発した立体編物フュージョン®を採用。クッション性に優れた立体編物。

エアマットなどすべてのマットレスと組合せOK!

床ずれナースパッド



マットレスに敷くだけで、マットレスと体の間に空気層とクッション層を作り、優れた通気性でムレを大幅に改善。丸洗いでき、乾燥機も使用できます。

床ずれ予防・発赤予防
通気性・保湿性
寝心地アップで快眠
丸洗い乾燥機可

床ずれナースパッド

TN1100T	TN1411TR（リバーシブルタイプ）
83cm 幅	83cm 幅
定価32,000円（税抜）	定価28,000円（税抜）
91cm 幅	91cm 幅
定価33,500円（税抜）	定価30,000円（税抜）

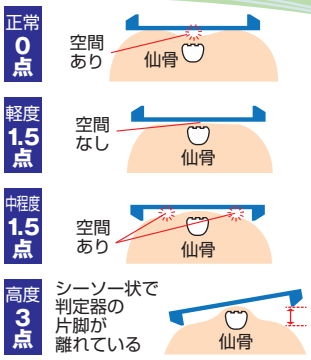
お問合せ先（総発売元）エフ・アイ・ティー・パシフィック（株） TEL.03-5820-7021 http://www.fitpacific.com

合計点数	マットレスの目安
0点	布団 ベッドマットレス
1〜3点	体圧分散式マットレス(静止型 厚さ 10cm未満
4〜6点	体圧分散式マットレス(静止型 厚さ10cm以上)、上敷き型エアマットレス等
7〜10点	体圧分散式マットレス(静止型 厚さ10cm以上)、コンピューター制御エアマットレス等

OHスケールの合計点とマットレスの目安

	症　状	程　度		
1	自立体位変換	できる 0点	どちらでもない 1.5点	できない 3点
2	病的骨突出(仙骨部)	なし 0点	軽度・中程度 1.5点	高度 3点
3	浮腫(むくみ)	なし 0点		あり 3点
4	関節拘縮	なし 0点		あり 1点

表1. 褥瘡危険要因点数表(全患者版)OH スケール



病的骨突出(臀部)の判定の仕方

(病的骨突出とは仙骨部が両臀部の高さと同じかまたは突出している状態をいいます)、むくみがあるかどうか(指を押し付けると指の跡が残る状態)、関節が硬くなって手足をのばしにくいかどうか?などの項目でチェックします。この合計点数が高いほど、床ずれが発生する可能性が高くなります。合計点数が1〜3点は軽度、4〜6点は中等度、7点〜10点は高度の危険度となります。4点以上は毎日、部位のチェックを行いましょう。その部位に体圧がかからないよう、体位の変更や、圧の分散、適切なケアを行なうことで床ずれの悪化を防ぐことができます。

危険度に合わせて身体の圧力を分散させる

危険度により、選ぶマットレスの種類も変わってきます。起きて自立した生活が送れる方は、現状を維持する為にも、普通の柔らかさや、やや固めの標準マットレスが動きやすくおすすめです。柔らかいマットレスでは身体が沈み込み、動きにくくなることがあります。寝たきりの方やベッドで過ごす時間が長い方などは、身体の圧を分散させるためにも柔らかめの体圧分散式マットレスを使用すると良いでしょう。利用される方の身体の状態、要介護のレベルに合わせ、体圧が一箇所に集中しないよう体圧分散性能に優れたマットレスを選ぶことが大切です。また、床ずれの約8割は臀部付近に発生することが多く、背上げ時には上半身からのズレ力で、臀部にかかる力が最も大きくなるので、体圧分散性能にも配慮が必要です。体圧分散式マットレスを使うか使わないかで、床ずれの発症確率にも大きく違いが出ることが証明されています。但し、使用することで体位交換を行わなくてよいのではなく、体位交換は必要です。

寝たきりの方はエアマットレスをおすすめします。マット内に空気を送り込み、空気が入った筒ごとに空気を入れたり抜いたりすることで、交互に除圧をします。寝返りのサポートや座位の保持など、様々な機能が搭載されています。ただ、要介護度の低い時に高機能なマットレスを使用すると、自力で起き上がる力が失われる可能性もあるので注意が必要です。

また、パッドタイプは通気性が良く、体圧分散式マットレスのムレを軽減できるので併用すると床ずれ防止効果がさらに期待できます。

介護のスペシャリストが厳選した商品を特別特価で販売
介護用品を買うなら
介護靴
介護用オムツ
介護パジャマ
シルバーカー
うなずきかぼちゃん
きらきらネットストア
介護・福祉用具を特別価格で
1点から送料無料
きらきらネットストア
検索
http://kirakira-store.net

少子高齢化が進む都市部で注目される、新しい土地の活用法！

資産活用の新しいカタチ「介護賃貸」とは!?

少子高齢化が進み賃貸住宅は空室率が高まる一方、高齢者数増加と共に介護施設として利用できる賃貸物件の需要は右肩上がり。そんな状況で生まれ、土地の資産活用の新しい仕組みとして注目されているのが「介護賃貸」。介護と不動産をいかにビジネスに繋げるかといったチャレンジを続ける「S-FIT」紫原友規社長にお話をうかがいしました。

株式会社 S-FIT
代表取締役
紫原友規

住宅・土地活用の新しいカタチ「介護賃貸」

S-FIT（エスフィット）では、賃貸の仲介と管理をメインに、土地活用を考える方から「アパートかマンションを建てたいけど、どういうのを建てたらいいか」といったご相談から後のトータル的なサポートまで行っています。

そのなかで、オーナーの最近の悩みというのは、なんといっても〝空室〟。現在、全国平均で23％が空室で、4部屋に1部屋は空いている計算なんです。

その背景にあるのは、急激に進む少子高齢化の波です。弊社の賃貸仲介「ヘヤギメ！」の利用者は8割方が20～30代の若者ですが、やはりこの層は年々減少していて、16年後には3割も減少すると言われます。アパートやマンションを建てるとなると、30年と長期的に考えなければならない経営ですが、年々、市場が縮小する一方で本当にやっていけるのか、という不安がオーナーの間では強まっているわけです。

そんななかで、私たちは3年前から介護施設として使える介護物件を扱う「介護物件ナビ.」のサービスを開始したのですが、特にデイサービス（通所介護）の介護事業者から「物件が不足しているから探してくれ」との声が非常に強かったんですね。当初は古い一軒家をリニューアルして紹介させていただいたのですが、間に合わない。それもそのはずで、ここ10年でデイサービスの事業所の数は約8000か所から2万3000か所と、3倍に急増していたんです。さらに、約15年後には75歳以上の高齢者数は現在の1.5倍とされていて介護施設の需要は高まる一方です。だったら、土地活用の新しい仕組みとして、介護施設のための物件として、新築から建てようと方向転換してみたところ、案内したその日に申込みが2～3件入ったんです。そこで、空室に悩むオーナーと物件不足に困る介護事業者双方の需給バランスがうまくマッチングできないかと模索し始めました。

新たに介護施設を作るとなると、介護保険法や建築基準法、消防法など難しい問題があったり、オーナーからも介護施設というのはどういうものかわからないといった不安もありました。ハードルは高かったのですが、そこをクリアしながら新しい住宅や土地の資産活用のプランとしてご提案できるようになったのが、介護賃貸なんです。

S-FITが介護賃貸をオススメする理由

私たちが提案する介護賃貸の活用法には3つのプランがあります。入居時に老人ホームほど費用のかからないことから需要の伸びている「サービス付き高齢者住宅」もそのひとつですが、300坪以上の敷地が必要なので、なかなか難しいと思います。そこで、私たちがカバーしている一都三県の45坪の狭小地でも土地活用できるプランとして特にオススメしているのが、1階を介護施設、2階を自宅にする併用プランです。

S-FIT が手がけた日本初の「介護賃貸併用住宅」

さらに自宅は別にあって、もっと広い土地を活用したい場合には、賃貸物件としては敬遠されがちな1階を介護施設、2階部分を若者向け、あるいは高齢者向けアパートにするといった併用プランもあります。

どのプランにも共通して言えるメリットは、介護施設はクルマの送迎がほとんどなので、例えば、駅から20分という立地でも問題ないということです。

家賃収入に関しては、オーナーになられた方に私たちが20年の一括契約をさせていただき、10年間は家賃を変えません。例えば、杉並区の駅から20分の立地で1階をデイサービス施設として貸して2階を自宅にするプランでは、全体の建築費は約4000万円。35年の住宅ローンを組むと、月々の返済が約14万円ほどです。そこに、私たちが月20万円を家賃としてお支払いしているので、家賃収入でローンを支払っても月6万円の収益があります。それを繰り上げ返済に回して、10年程度でローンの返済を終わらせ、後の収入すべてを収益にといったことも可能です。

▲1階をデイサービス、2階を自宅に
▼自宅併用の参考プラン

1階　デイサービス　　2階　自宅部分

徹底したマーケティングで手厚い安心サポート

ただ、リスクがまったくないというわけではありませんので、私たちがしっかり家賃を担保できるよう、ご相談いただいた段階で独自の資料をもとに高齢者人口や介護業者の推移など、あらゆる角度から徹底したマーケティングを行った上で、介護事業者をしっかり選定することが私たちの使命となります。アパート・マンション経営のほうがいい場合もありますので、比較検討できるデータをご覧いただきながらアドバイスさせていただいています。

さらに、介護賃貸のどのプランがいいのか決まると、介護事業者に同時進行で募集をかけます。そこで業者の選定がある程度決まったところでオーナーと介護事業者双方と相談しながら決めていくのです。それから施行に入ることで、完成する頃にはすでに入居者が決まっている状況になりますので、その安心感はかなり大きいと思います。

また、介護施設に入所される高齢者が増える状況で、住んでいた家を貸す、あるいは土地を売却することで得た収入を施設利用料に回すといった不動産運用のお手伝いも可能です。介護に関わるあらゆる可能性を含めたプランをご提案させていただき、全力でサポートしてまいります。特に一都三県で住宅や土地の活用をお考えの方は、まずは、私たちS-FITにご相談いただければと思います。

ご入居をお考えのお客様へ

自宅を貸して家賃収入！

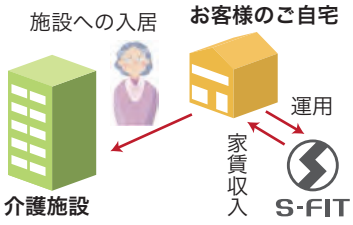
こんなお悩みはございませんか？

- 入居後の自宅をどうしよう。
- 空けておくのは、物件も痛むしもったいない。
- 施設利用料を継続して支払えるか心配。
- 年金や預金は今後の趣味や楽しみに使いたい。
- ゆくゆくは売却をしたい。…等。

お任せください！

S-FIT はお客様のご自宅（不動産）の運用、及び売却をお手伝いいたします。S-FIT の会社の総合力を生かし、素早くお客様をご紹介いたします。直接、家賃保証や買取りも行っております。不動産にまつわる様々なお悩みを素早く的確に解決いたします。

介護施設入居の流れ



株式会社S-FIT（エスフィット）　**http://www.sfit.co.jp**

S-FITの総合力があるからできる、安心した不動産活用。一括借り上げ、市場性の明るい介護事業者様とのネットワークにより、オーナー様には二重の安心を得ていただけます。介護賃貸併用住宅に関するご相談・資料請求はお気軽に。

株式会社 S-FIT（エスフィット）　S-FIT Co.,Ltd.
〒150-0041 東京都渋谷区神南 1-12-14 渋谷宮田ビル 5F
TEL:03-5428-5561 FAX:03-5428-5562

【会社概要】商号:株式会社 S-FIT[エスフィット] /屋号:お部屋探しCAFEへヤギメ!/所在地:東京都渋谷区神南1-12-14/免許:国土交通大臣(2)第7352号、一級建築士事務所 東京都知事登録 第55878号/所属団体:(社)全日本不動産協会、(社)東京都不動産関連業協会、(社)不動産保証協会/設立:2003年6月19日/事業内容:不動産賃貸業、不動産賃貸仲介事業、不動産管理事業、リノベーション事業/事業所:東京・神奈川・大阪・千葉・愛知・三重/資本金:1億円/代表者:柴原友規

手と指の運動で認知症を予防する

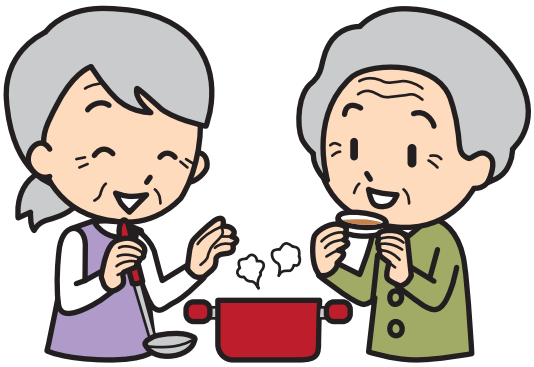
ただ指を使うだけでは効果はなく、頭と手先を使うこと。
これが認知症予防に大事なことです。
「どんなものを作るのか」、「どういう手順で進めるか」。
『イメージをして作る』趣味に挑戦してみませんか？

指は第二の脳!? 指先の動作で脳トレする

認知症の原因やメカニズムはまだ解明されていない点も多いのですが、ある程度予防できることがわかってきました。脳の老化を防ぐことはとても重要です。指は第二の脳とも呼ばれるほど脳と密接に関わる器官であり、指先の動作は脳内の神経回路をたくさん活用し、脳のシナプス活動を活性化させます(シナプスとは簡単にいうと、神経と神経などの情報の受け渡し場所のことです)。つまり、脳のトレーニングになるということです。手と指を動かす手芸、陶芸、絵画、書道、また、麻雀などは脳のシナプス活動を刺激し、認知症予防に効果的なんです。

料理がもたらす たくさんの予防効果

また、認知症予防に有効なものとして「料理」が挙げられます。料理を行うには、手順を考えなければならなく、食材は何にするか、どんな味付けにするかなど、事前にある程度計画を立てるのでかなり頭を使っています。料理中も切ったり、炒めたり、煮たり、最後は盛り付けまでいろいろな行程をこなします。料理中は、同時に作業することも多く、動作はテキパキと行わなくてはなりません。味の創意工夫などアイデアで、より脳は活性化されます。料理は脳をフル回転して行うので、活発に働く時間がとても長いのです。



芸術家が長生きしている その理由とは?!

趣味を持つということは、長生きするということにおいても、とても大事なことです。芸術家は長生きで認知症になりにくい傾向があるそうです。画家のパブロフ・ピカソは94歳で死去するまで絵筆を離さなかったと言います。作家の宇野千代さんは、99歳で死去されていますが、亡くなる前年の98

さくらほりきりの手作り手芸キット

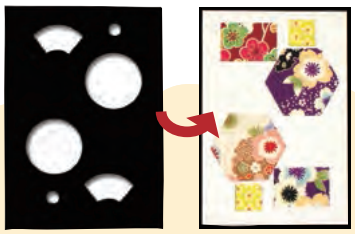
らくらく型抜きアート

さくらほりきりでは初めての方でも楽しんで工作に取り組んでいただける「簡単・楽しい・安心」なオリジナル手作りキットを販売しています。今回は切って貼るだけで、誰でもきれいな作品を作ることができる「らくらく型抜きアート」をご紹介。型紙とちりめんの組み合わせなど考えながら作ることは頭の体操にもなります。

布の柄の出方でオリジナルの作品に！

簡単！素敵!!

1セット 500円(税抜)



いろいろな形に型抜き済です

部品は直線で切るだけ！はさみが苦手な方にもおすすめ！

型抜きのマドから下に貼るちりめんが見える仕組みです

http://shop.sakurahorikiri.co.jp さくらほりきり通販センター 0436-25-2222 〒290-0034 千葉県市原市島野 1567-2

歳の時に『私は何だか死なないような気がする』との本を出版されており、命が燃え尽きる寸前まで執筆していたと聞きます。映画監督の新藤兼人監督もまた、亡くなる前年の99歳まで映画を撮られていました。これらの方々に共通することは何でしょうか。常に湧き出る夢にチャレンジされているということではないでしょうか。右脳は感性や創作を司るといいます。つまり、老いてなお、かくしゃくとしている方々の共通項は、右脳を活発に活動させていることでしょう。つまり、私たちでも「いきいきと健康で長生きする」には、右脳を活発に活動させるような、趣味などを続けていくことでしょう。

手と指と口を使う効果的なレクリエーション

とあるデイサービス施設で、80代90代の老人たちが、はり絵に取り組んでいました。なんと、最高齢は97歳。ハサミを器用に使いこなし、パーツを一つひとつ切っては貼る作業をこなしていました。皆さん、おしゃべりをしながらも夢中で完成させることができていました。完成した時の笑顔は皆さんとても魅力的です。手と指先を使うことは、最も効率的な脳への刺激となります。手指の動きを司る中枢は、大脳皮質においてかなり大きな領域を占めているのです。また、口の動きを支配する中枢も大きな領域を占めているので、おしゃべりはストレス解消や脳トレに結びつきます。よくしゃべる人は年をとっても若々しいのがうなずけます。皆さんが集まって、おしゃべりをしながらはり絵などのレクリエーションをするというのは、手と指先と口を使うとても効果的な脳トレになっています。

高齢者用おもちゃは遊びながら筋力強化も

手や指を効果的に使用し、遊びながら脳トレできる高齢者用のおもちゃ"シルバートイ"。シルバートイは指先を使うおもちゃが多く、機能的にも優れていて、種類も豊富です。手指の不器用な人や軽度の麻痺がある人でも実施可能なおもちゃもたくさんあります。はしを持ったり服のボタンをかけたりなど日常生活の動きにつながる仕掛けも多く、遊びながら機能維持能力や回復力も増進します。このように脳トレだけでなく、身体機能のリハビリ効果も期待できます。

楽しく遊びながら、知らず知らずのうちにリハビリができてしまう趣味を活かしたレクリエーション。ある統計では、認知症高齢者約7割にリハビリ効果が認められています。多くの高齢者が笑顔になるなど、劇的な変化も報告されており、今後も認知症予防に良い効果をもたらすことになるでしょう。身近にできることから始めてみてはいかがでしょうか？

カタログご請求時に「きらきらケアマガジン」を見たとお伝えいただくと

しおりが作れる「らくらく型抜きアート」キットプレゼント！

カタログ請求でプレゼント！

完成!! 壁にかけたりスタンドで置くこともできます！

講習会や福祉施設などレクで好評です！！

簡単 らくらく型抜きアートの作り方 製作時間 30分

型抜きシールを点線で切り、布の裏に貼ります。

線に沿って切ります。

ボンドで土台に貼り付けます。

型抜きボードを貼って完成です。

お問い合せはこちら 手作り手芸キットの専門通販 さくらほりきり さくらほりきり 検索

2014年
6月7日（土）
虎ノ門 発明会館
ホールにて
行われました

認知症ケアの第一人者
和田行男先生、自民党
東京都議会議員の堀こうどう先生
を招き、大盛況の内に終了した
イベントの模様を
ご紹介します。

認知症 きらきらネット 介護フォーラム イベントレポート

第1部 基調講演

（株）大起エンゼルヘルプクオリティマネージャー 和田行男先生「安心して老いることができる社会とは」

誰も出来なくなることを望んでいない

「誰も老いたいとは思っていない、最期まで身体的な機能を維持したい、自分でできることは自分でしたいと思っている。」ということを忘れてはいけない。どんなに維持したいと思っていても誰もが自分で出来なくなることが出てくる。そんな状態に陥った時、人と人とが繋がって生きていけるように支えるのが、介護職であり介護保険制度なのです。

出来ることも出来なくしているかもしれません

介護を提供する側も、してあげることが正しいと思っていて、介護される側も、してもらうことに感謝をする。介護する側も感謝されることが当たり前になって、麻薬のような関係になることがある。この関係がどんなことを引き起こすかというと、脳を使わなくなり衰退し、レベルダウンさせる。そして、そのことに気づかない。出来ることも出来なくなっているかもしれません。一度、見つめ直してみましょう。

27年間で変わったこと

当初、市民の方々は、やれることはやるという私のやり方を支持してくれていました。しかし、事業者からは和田さんがやっていることは虐待だと批判を受けました。「認知症の年寄りに買い物に行かせ、料理を作らせ、掃除をさせる。鍵をかけずにオープンにするのは危険すぎる。」と言われていました。

今でこそ本人が自分の能力を使って、自分のため他人のために生きていく、という当たり前の姿を応援していく考え方が浸透してきていますが、当時はそうではありませんでした。

自分の考えが揺らがなかったのは、入居者8人に「今、自分で出来ている『食事をすること、歩くこと』を止めて人にやって貰いたいか？」と聞いたところ、全員が今出来ることは自分でやりたいと言っていたこと。

『自分で出来たことを自分で出来るよう取り戻す、社会と繋がって生きていく』という取り組みはまだまだ少数派で僕らは異端児だったんです。

先の時代に行った時に、当時の連中は何をしていたんだと言われるのは悔しい。認知症という状態になったからといって何にも出来なくなる、分からなくなる訳ではない。みんなが同じになる訳でもない。みんな一人ひとり出来ることも、分かっていることも違うけれども、自分の能力を使って生活をする。それを信頼して支援をしていくということに、今を生きている私は万全の自信をもっているんです。

第2部 ディスカッション

「超高齢化の介護について」

(株)大起エンゼルヘルプクオリティマネージャー **和田行男先生**

自民党東京都議会議員、東京都議会自由民主党 副幹事長 **堀こうどう先生**

認知症やその疑いがあり、徘徊などで行方不明になった人が年間9607名いたとニュースになりました。このうち、死亡が確認された人は351人。その年の末の時点で、行方不明のままの人が208人もいたことが分かりました。認知症の高齢者462万人、認知症予備軍を含めると860万人の認知症患者がいる中で、高齢化が進むにつれて、今後も認知症の高齢者は増え続けると予想されています。

切実な問題として、行方不明者が2万人3万人と増える可能性がある中、この問題はどうやって解決できるのか、行政が出来ること市民が出来ることは何か。今後どのような取り組みが必要なのか、熱いディスカッションが行われました。

きらきら認知症ネット
https://kirakira-care.net
認知症きらきらネット 検索

当日の模様は「認知症きらきらネット」で動画配信しています。PC・タブレット・スマホでご覧頂けます。

質疑応答 こんな質問が出ました！ 参加者様から

介護職をしていますが、心が折れそうな時があります。心に何を持ち続けて働けば良いでしょうか？

和田行男先生 自分の施設の介護職員にも話していますが介護職は『国民の宝』だと思います。介護職が居ないと要介護状態にもなれないんです。要介護状態というのは結構好きに生きた結果なんです。

仮に日本の医療が未熟だったとしたら安心して暮らせていない。医者や看護師に待遇が高いと文句を言わないのは「あなたたちが居るから安心して暮らせるんだ」という暗黙の信頼関係があるからだと思います。

介護職も『国民の宝』、欠かすことの出来ない仕事であり、誇りとプライドを持って働いて欲しいと思います。

介護フォーラム参加者様の声

介護職は国民の宝であるという和田先生のお言葉は素晴らしかった。誇りと自信を持って仕事をして欲しいとのメッセージは私自身感動しました。

介護職員　女性

今、私が住んでいる所は助け合いが出来ているか？人と人とのつながりをどう作っていくか、地域づくりが基本になっていくと思います。

会社員　男性

認知症きらきらネット介護フォーラム

次回開催は 2014年11月予定

認知症きらきらネット介護フォーラムは定期的な開催を予定しております。次回は2014年11月を予定しており、参加された皆様からのアンケートを元に、更に充実したものになるよう計画中です。皆さまのご参加お待ちしております。

簡単

施設栄養士による人気レシピをご紹介

介護食レシピ

レシピを紹介したのは
グリーンフード株式会社
埼玉県さいたま市大宮区上小町
960-5 アンサンブル大宮内
TEL：048-657-7580
http://greenfoood.com

素材から、しっかりと調理を行っています

主菜

ゆかり風味のつくね

赤紫蘇には食欲を増し消化吸収を助ける働きがあります

材料（4人分）

鶏挽肉	200ｇ		
玉葱	1/2 個		
豆腐（木綿）	1/5 丁		
パン粉	47g	味ぽん	大さじ 0.8 杯
牛乳	大さじ 1.3 杯	南瓜	160g
卵	1/2 個	ししとう	8 本
料理酒	小さじ 0.8 杯	食塩	少々
醤油	小さじ 0.7 杯		
ゆかり	小さじ 1 杯		
大根	1/10 本		

作り方

1. 玉ねぎをみじん切りにし、あめ色（茶色）になるまで炒めて、よく冷ます。
2. パン粉を牛乳で浸しておく。
3. 鶏挽肉、冷めた玉葱、豆腐、パン粉、溶き卵、酒、醤油、ゆかりを粘り気が出て全体が白っぽくなるまでこねる。
4. 3. を成形し両面焼き色を付けてオーブンで芯まで加熱する。
5. ポン酢を別の容器によそう。大根はおろす。
6. 4. が焼けたら食べやすくカットする。
7. 素焼きにした野菜に振り塩する。
8. 焼き野菜と大根おろしを盛り付け、ポン酢を添えて出来上がり。

副菜

湯葉＆枝豆のサラダ

作り方

1. 乾燥湯葉は熱湯（90℃くらい）で５～ ６分を目安に柔らかくなるまで、お湯で戻し、水気をきっておく。
2. 紫玉葱は縦半分に切り、極薄スライスにし、水にさらす（スライサーを使用すると便利）。
3. 大葉は縦半分に切り、横向きにして千切りにする。
4. むき枝豆は柔らかく茹でる。
   戻しておいた湯葉は食べやすい大きさに切る。
5. ボールに紫玉葱・大葉・枝豆・湯葉・ドレッシングを加え和える。

湯葉の栄養

湯葉には、おからを除いた大豆のほとんどの成分がそのまま取込まれ、大豆の栄養が凝縮されています。
たんぱく質と脂質がしっかり詰まっていて、大豆特有の成分である大豆サポニン、イソフラボン、レシチンなどが入っています。消化性にも優れていて、離乳食にも利用されるほどです。

一度乾燥させた湯葉を戻して使用。独特な食感を楽しめます

材料（4人分）

湯葉	32ｇ
むき枝豆	40ｇ
紫玉葱	1/5 個
大葉	4 枚
フレンチドレッシング	大さじ 1.4 杯

COOKPAD 健康レシピ グリーンフード栄養士によるレシピを多数掲載しています
健康レシピ　グリーンフード　検索

発煙発火のおそれがあります

東芝エアコンをご愛用のお客様へ 再度のお詫びと重要なお願い

引き続きこのエアコンを捜しています

エアコン室内ファンを回転させるモーターのリード線接続部から、発煙発火する可能性があります。
無償にて点検修理をさせていただいております。

対象製品

東芝エアコン大清快 LDRシリーズ
（1998年9月～2000年6月製造）

東芝エアコン大清快 YDRシリーズ
（1999年9月～2001年3月製造）

LDR、YDR シリーズ以外（1999年11月～2002年1月製造）
●ハウジングエアコン ●石油エアコン
●ガスエアコン ●業務用エアコン

※このお知らせは、2004年8月20日に新聞や弊社ホームページ等によりお知らせした内容と同じものです。

詳細につきましては、こちらの窓口までご連絡ください。
【ご連絡窓口】
東芝キヤリア株式会社 安全サービス推進室
〒416-8521 静岡県富士市蓼原 336 番地

フリーダイヤル（通話料無料）
専用 TEL：**0120-444-899**
専用 FAX：**0120-445-175**
受付時間 平日 9:00～18:00（土・日・祝日を除く）

本件につきましては、弊社ホームページでもお知らせしています http://www.toshiba-carrier.co.jp/

ご迷惑をおかけいたしまして誠に申し訳ございません。謹んで深くお詫び申し上げます。

ご連絡いただくお客様の個人情報は本件の点検修理のためにのみ利用し管理します。なお、これらの業務に携わる協力会社にはお客様の個人情報を開示することがありますが、弊社と同等の管理を行わせます。

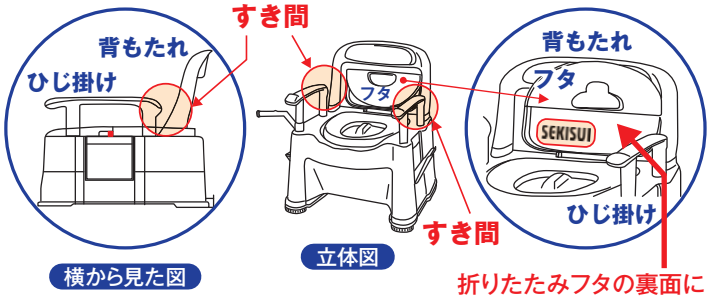
C118-1

セキスイ製 ポータブルトイレをお使いのお客様へ 無償交換のお知らせ

SEKISUI

弊社が、1996年（平成8年）から2002年（平成14年）まで製造・販売したポータブルトイレの一部で、転倒などの際にひじ掛けと背もたれのすき間に身体の一部を挟んで事故につながる可能性があることが判明しました。つきましては、事故防止のために対象製品を回収し、すき間のない代替品と無償で交換させていただきます。対象製品をご使用中またはお持ちのお客様におかれましては、ご使用に注意していただき、至急、右記のお問合わせ先までご連絡いただきたくお願い申し上げます。ご使用中のお客様には大変ご迷惑をお掛けいたしますことを深くお詫び申し上げます。

すき間の確認方法



ひじ掛けと背もたれにすき間があります

社名の確認方法

折りたたみフタの裏面に「SEKISUI」の刻印又はシールに「積水ライフテック株式会社」と表示されています

（取扱説明書にも社名・品名・品番が記載されています）

＜対象製品一覧＞ 【製造・販売元】積水ライフテック（株）

シリーズ	写真	品名	品番
SP	A	＜座楽＞背もたれ型 SP	SPTSP
	B	＜座楽＞背もたれ型 SP ソフト便座・便フタタイプ	SPTSPS
	C	＜座楽＞背もたれ型 SP あたたか	APTSP
	D	＜座楽＞背もたれ型 SP 小口径便座タイプ	SPTSPMB
SD	E	＜座楽＞背もたれ型	SPTSD
	F	＜座楽＞背もたれ型 SB	SPTSB
	G	＜座楽＞背もたれ型 HD	SPTHD

お問合わせ
専用フリーダイヤル **0120-011-578（無料）**
＜受付時間＞9:00～19:00 ※土、日、祝日、年末年始を除く
FAX 住所、氏名、電話番号をお書き下さい **0120-231-756（無料）**
E-mail products_i@sekisui.com
HP **http://www.sekisui.co.jp**

※お客様からご提供いただきました住所、氏名、電話番号などの個人情報は本件の対応以外には使用いたしません

積水化学工業株式会社

読者プレゼント（アンケートご協力のお願い）

応募締切：2014年8月31日

『きらきらケア Magazine』をご愛読いただき、ありがとうございます。今後の誌面作りの参考にさせていただきますので、アンケートにご協力をお願いします。

Q1. 本誌にご満足いただけましたか？

□1 満足　□2 やや満足　□3 不満

Q2. 本誌でおもしろかったページを教えてください（複数選択可）

□1 はじめての介護認定　□2 究極の個人年金の作り方
□3 三好春樹氏インタビュー　□4 認知症チェックシート
□5 床ずれケア講座　□6「介護賃貸」とは!?
□7 介護予防「手と指の運動」　□8 介護フォーラムレポ
□9 介護食レシピ

Q3. 以下の中から興味があるものを3つ選んでください

□1 介護にかかるお金　□2 介護の法律　□3 介護用品
□4 介護保険　□5 介護食　□6 介護リフォーム
□7 健康づくり　□8 高齢者スポーツ　□9 介護予防体操

Q4. 本誌の入手方法（場所）を教えてください

［　　］

個人情報の取扱いについて

お預かりしたお客様の個人情報は、プレゼント発送及びアンケート集計を目的とした必要な範囲内においてのみ利用します。アンケートでのご回答はサービスの企画・向上の為に利用させていただく場合があります。お預かりした個人情報は、紛失、破壊、改ざん、漏洩などが起こらないよう適切な安全管理策を実施し、厳重に管理します。お預かりした個人情報は、お客様の承諾無しに第三者に提供することはありません。但し、法令などにより個人情報の提供を求められた場合を除きます。お客様は当社に対し、当社が管理しているお客様の個人情報を開示するよう求めることができます。開示したお客様の個人情報に誤りがあった場合は、当社に情報の訂正または削除を要求することができます。個人情報の提示、訂正、削除を要求される場合、その他お客様の個人情報に関するお問合わせには適切に対応いたします。

※当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます

応募方法

■ FAXで応募　**03-6228-8102**

■ はがきで応募　〒104-0031 東京都中央区京橋1-10-7 KPP八重洲ビル7F メディカル・ケア・サービス株式会社「きらきらケアMagazine」係

はがき送付用切取線で切取り、はがきに貼ってご応募下さい

FAX送信用切取線

はがき送付用切取線

※住所・氏名・電話番号・年齢・性別・職業プレゼントはFAX応募の方もご記入ください

（〒　　-　　）

住所

氏名　　年齢　　歳　性別　男・女

電話　　職業

Q1. □1 □2 □3

Q2. □1 □2 □3 □4 □5 □6 □7 □8 □9

Q3. □1 □2 □3 □4 □5 □6 □7 □8 □9

Q4.

ご希望のプレゼントをお選びください

❶ うなずきかぼちゃん　❷ 介護食セット

読者プレゼント

上記のはがき送付用切取線内のご希望のプレゼントに○をつけてください

❶ うなずきかぼちゃん　1名様

スマイルサプリメントロボット「うなずきかぼちゃん」は、介護の現場から生まれたコミュニケーションパートナー。触ったり話しかけると5種のセンサーとスイッチが反応して、うなずきながらおしゃべりします。コミュニケーションをたくさんとると、言葉が増えたりお歌を長く歌えるようになります。ネットストアでも大人気の「うなずきかぼちゃん」を1名様にプレゼント。

❷ 介護食セット　10名様

マルハニチロの“ご家庭用やわらか食”は、かむ力が弱くなった方でも安心して、おいしく食事を楽しんでいただける食品として開発されました。このレトルトタイプの調理は温めるだけ。ご自宅でどなたでも簡単に食事を用意することができます。今回は、和食（カレーうどん）・中華（しょうゆラーメン）・洋食（かぼちゃのクリームスープ）を各2食ずつ1セットにして10名様にプレゼント。

広告掲載のご案内

『きらきらケア Magazine』はシルバーケアライフに役立つ情報を発信していくフリーペーパーです。

ご高齢者様やそのご家族、ケアマネジャーを中心に無料配布しております。発行部数 50,000 部。主な配布先は、地域包括支援センター、認知症専門医、学校、介護施設など、全国約10,000 箇所に渡ります。自社の知名度を高めたい、集客力、ブランディングを強化したいとお考えの皆様、ぜひ貴社の広告宣伝活動にご活用ください。

詳しくは、下記の弊社広告担当までお気軽にお問合せください。記事広告、ディスプレイ広告など、サイズも1P、1/2、1/3、1/4 等、用途やご予算に合わせてご利用ください。

広告掲載のお申し込み、お問い合わせ

〒 104-0031 東京都中央区京橋 1-10-7 KPP 八重洲ビル 7F
メディカル・ケア・サービス株式会社　担当 :伊藤、石井、遠山
TEL 03-6228-8101　FAX 03-6228-8102
e-mail：info@kirakira-care.net

TVや雑誌で話題の成分

けだるさ イライラ その原因物質がついに判明!?
新しい「へとへと」対策

なぜ、栄養補給しても、元気が戻らないのか!?

にんにく、黒酢、すっぽん、高麗人参…いろいろ試してみても「へとへと」を感じてしまう方、いらっしゃいませんか？実は、現代人の多くが悩む〝疲労感〟には別の原因があったということが、2008年国際疲労学会で明らかになりました。

私たちはストレスを感じると、細胞が傷つきその結果、老廃物が生じます。この老廃物こそ疲労物質だったのです。**疲労物質は脳や筋肉に溜まっていき、「疲れた」というケダるい感覚を生じさせるだけでなく、増殖するとさらに細胞を傷つけ、免疫力が低下し危険な状態になってしまう**と考えられています。

原因がハッキリしたことで疲労を根本的に解消するための研究がスタート。疲労物質を減らし細胞のケアを担う抗疲労物質をついに発見しました。

国家プロジェクト※で発見 元気成分「イミダペプチド」

「抗疲労物質を効率よく増やすためにはどうすればよいのか？」

※大阪市、5大学、大手メーカー18社が参加した、総額15億円の産官学連携・抗疲労プロジェクトでは、「元気の源になるもの」といわれる23種類の食品成分をピックアップ。その中から**最も効果が実証されたのが、今TVや雑誌でも話題の鶏胸肉成分「イミダペプチド」**です。

この成分は、動物が最も酷使する部分に多く存在し、鳥類であれば羽の付け根（鶏の胸肉）、人間であれば脳や筋肉に分布しています。渡り鳥が一度も陸地に降りることなく1万キロも飛び続けることができるのは、この「イミダペプチド」のおかげなのです。

こんな方法で「へとへと」をごまかしていませんか？

- ☑ 栄養ドリンクが必須
- ☑ コーヒーをよく飲む
- ☑ 毎日、夜は晩酌する
- ☑ 熱いお風呂に入る

「健康維持の味方です」

先日、テレビ番組で大学の駅伝部の方々が飲んでいるのを見て即注文！私も週2回ジムに通っているのですが、最近ではトレーニングにハリが出てきたように感じます。簡単なので自然に毎日続けられています。（大阪府 54歳 女性）

※使用感には個人差があります。

お申し込みはこちらまで！ 申込番号 KR-001

●お電話 受付時間/24時間対応（携帯OK）
フリーダイヤル 0120-160-793

●FAX
フリーダイヤル 0120-189-565

〒560-0082 大阪府豊中市新千里東町1-4-2 千里LC13F 「日本予防医薬」

はがき・FAXでのお申し込みは氏名（フリガナ）・電話番号・性別・生年月日・住所・郵便番号・商品名（10日間体感セット）・お支払い方法・申込番号「KR-001」を明記のうえ送付ください。

【お支払い方法】クレジットカード、代引き、NP後払いからお選びください。クレジットカード払いをご希望の方は、お電話にて承ります。（※いずれも手数料は無料です。※NP後払いに関しては、ご記入に不備、または与信の審査結果によっては代金引換えになる場合がございますのでご了承ください。）【商品のお届け】ご注文受付後1週間前後。【送料】購入個数に関わらず、全国一律300円を申し受けております。（10日間体感セットは送料無料となります）【返品】未開封に限り商品到着後8日以内返品可能です。（返送料お客様負担）◎お客様の個人情報は商品発送、当社の製品やサービスの案内だけに利用させていただきます。

Japan Preventive Medicine
日本予防医薬
総医研ホールディングス（東証マザーズ2385）グループ
日本予防医薬株式会社 資本金／1億55百万円

送料無料
1世帯様1回1箱限り
初回限定 先着500セット
約10日分体感セット
67% OFF
今なら 30ml×10本通常価格2,980円（税・送料300円含む）のところ
980円（税込）

イミダペプチド200mg 配合
本飲料1本30ml中に200mgのイミダペプチドが含まれています。
※鶏胸肉抽出物「CBEX-Dr」配合

Eisai
毎日に活力を。人生に歓びを。
エーザイの通信販売

50代からの動ける体づくりに

天然ビタミンE※1の抗酸化力※2とポリフェノールのパワーでシャキッ!

すぐぐったり…
何をするにも
おっくう…

＋

若々しさをサポートする
天然ビタミンE※1

おかげさまで
135万個
突破!

※ユベラ贅沢ポリフェノール全商品 エーザイ出荷本数
2013年12月31日時点実績

衰えは止められるのか？
老化の原因に着目

近年、老化の主な原因が「酸化」であることがわかってきました。酸化は生まれた瞬間から始まるもので、もともと体には酸化を防ぐ力があります。しかし、40歳以降急激に低下するため、衰えが加速するのです。そこでエーザイは**体の酸化を防ぐ食物成分に注目。抗酸化作用のある天然ビタミンE※1とポリフェノールを贅沢に配合**した『ユベラ贅沢ポリフェノール』を開発しました。

合成ビタミンEの1.5倍！
吸収に優れた天然ビタミンE※1がギッシリ！

強力な抗酸化作用※2によって細胞の酸化を防ぐことから「**若返りのビタミン**」と呼ばれるビタミンE。『ユベラ贅沢ポリフェノール』は天然※1ビタミンEを配合しています。合成ビタミンEと比較して**吸収に優れ、体の中で長く働く**ため植物由来にこだわっています。

栄養機能食品
ビタミンE
ビタミンEは、抗酸化作用により、体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける栄養素です。

植物のたくましさのモト
ポリフェノールを手軽に

エーザイでは5000以上の中から、特に**50代以上の健康をサポートする7種類のポリフェノール**を厳選。**過酷な自然を生き抜く植物の生命力の源をギュッと凝縮**しました。ポリフェノールは体内にためておけないので、毎日補うのが理想です。食事で十分な量を摂るのが難しいため、サプリメントにすることで、**手軽さと続けやすさ**を実現しました。

はじめての方限定

ユベラ 贅沢ポリフェノール
15日間実感パック [45粒入り 約15日分]

通常価格 2,108円相当▼

特別価格 500円(税込) 送料無料 約76% off

●主要成分(3粒あたり)黒大豆種皮抽出物 30mg／ビルベリー果実抽出物 15mg／ブドウ種子エキス 15mg／緑茶抽出物 15mg／カカオ抽出物 15mg／トマト色素 15mg／赤ワインエキス 5mg／ビタミンE 100mg●原材料をご参照の上、アレルギーのある方は使用をお控えください。また、体調・体質によってまれに合わない場合があります。その場合は使用を中止してください。●薬を服用中あるいは通院中の方は、医師とご相談の上、お召し上がりください。●本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。1日の摂取目安量を守ってください。●1日の摂取目安量に含まれるビタミンEの量が栄養機能表示基準値に占める割合:1250%●本品は、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

※商品がなくなり次第、キャンペーンを終了いたします。

うれしいメッセージが続々!
お客様のお声をご紹介します!

「なんでそんなに若々しいの？」って驚かれました。

68歳 宮部かつ子様

先日、高校の同窓会に出席したら「若さのヒミツを教えて！」と質問攻めにあってしまいました。お友達にもおすすめして、いっしょに続けています。

エーザイ70年の研究成果

ビタミンE＋ポリフェノール こだわりの配合

じつは日本で初めてビタミンEを開発したのはエーザイです。70年以上にわたる研究の中で、ビタミンEとポリフェノールに着目。試行錯誤を重ね理想的な配合バランスを実現しました。

エーザイ株式会社
通信販売／商品開発室長
泉澤 勝弘(薬剤師)

※1 植物より抽出　※2 ビタミンEは、抗酸化作用により、体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける栄養素です。

ご注文は今すぐ! ※お電話でご注文の際はキャンペーンコードをお伝えください。

TEL 通話料無料 携帯・PHSOK! 0120-864-831(ハイローヨ エーザイ)
受付時間／9:00～21:00(土・日・祝日も承ります)
キャンペーンコード ざ1404
※電話番号のおかけ間違いにご注意ください。

インターネット http://shop.eisai.jp ユベラ ぜいたく 検索

FAX 通話料無料 0120-831-195 24時間受付
FAX・はがきの場合は右記ご記入ください。

〒 郵便はがき
〒151-8790
東京都渋谷区
代々木4-36-19
リゾートトラスト東京ビル
ティー・キュービック株内
「エーザイの通信販売」行

①お名前(フリガナ)
②性別 ③生年月日
④郵便番号・ご住所(お届け先)
⑤電話番号
⑥キャンペーンコード ざ1404
⑦ユベラ贅沢ポリフェノール「特別価格500円」

【お支払方法】◎コンビニ・郵便局払い(後払い)／請求書発行日より14日以内にお支払いください。(手数料無料)◎クレジットカード ご希望の方はお電話でお申し込みください(手数料無料)※後払いの場合は、(株)ネットプロテクションズの提供するサービスが適用され、サービスの範囲内で個人情報を提供し、代金債権を譲渡します。【お届け・返品・交換について】●ご注文受付後7日前後でお届けいたします。(地域と発送事情により、多少遅れる場合もございます)●送料は当社にて負担いたします。●商品の返品・交換は商品到着後7日以内にご連絡ください。お客様事由による返品は、商品未開封に限りお受けいたします。なお、この場合のご返送料はお客様負担となりますので、あらかじめご了承ください。【お客様の個人情報について】お客様の個人情報は、商品のお届けおよび関連情報の提供やご案内のために利用するほか、個人を特定しない統計データとして利用させていただきます。詳しくは当社ホームページをご覧ください(http://shop.eisai.jp/privacy)

エーザイ株式会社 東京都文京区小石川 4-6-10 0120-864-831